

« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants » Propositions d'activités didactiques pour l'école primaire

1. INTRODUCTION

Les habitudes alimentaires actuelles en préambule

Chère enseignante, cher enseignant,

A l'école, les enfants apprennent à lire, écrire, calculer et bien plus. Mais les membres du corps enseignant sont aussi des intermédiaires importants pour l'éducation à la santé. Cette dernière se fait moins dans le cadre familial car les structures de la famille, les rythmes et conditions de vie et de travail se sont modifiés.

Un quart des élèves part pour l'école sans prendre de petit déjeuner, un enfant sur cinq souffre d'un excès pondéral, de nombreux jeunes, filles et garçons, ont un comportement alimentaire perturbé et les collations saines dans les cours d'école sont plutôt rares. Pour contrer cette évolution, une éducation alimentaire et une promotion du mouvement dans les écoles sont absolument indispensables. Une alimentation équilibrée, une activité physique suffisante et des besoins de sommeil respectés favorisent une croissance saine, améliorent les performances à l'école ou dans les loisirs, permettent de maintenir un poids corporel équilibré et augmentent ainsi la qualité de vie de l'enfant.

Le disque de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition SSN présente en un coup d'oeil en quoi consiste une alimentation saine pour les enfants de 5 à 12 ans. Le disque illustre les cinq messages pour chacun desquels des conseils sont adressés directement aux enfants. Le tout est complété par un texte d'accompagnement pour les parents et des propositions d'activités didactiques pour les classes des degrés 1 à 2 et pour celles des degrés 3 à 6. Les activités didactiques proposées ont pour but de sensibiliser les enfants aux cinq messages du disque de l'alimentation et de susciter plaisir et intérêt pour une alimentation saine. Il n'est pas question d'inculquer une notion de juste ou de faux en matière d'alimentation, mais de présenter positivement l'alimentation saine, et encourager la prise de conscience de l'importance d'une telle alimentation pour son propre corps et sa santé. Vous êtes libre de disposer à votre guise de ces suggestions. Vous pouvez aussi bien organiser une semaine sur le thème de l'alimentation que développer le thème de l'alimentation au cours de l'année ou ne réaliser qu'une activité ponctuelle.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès !

La Société Suisse de Nutrition



« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »

Propositions d'activités didactiques pour l'école primaire

1. INTRODUCTION

Précisions méthodologiques et didactiques

Les propositions d'activités didactiques s'adressent aux enseignants de l'école primaire (degrés 1 à 6). Les objectifs pédagogiques et les suggestions d'activités présentent concrètement une façon d'aborder le sujet. Les descriptions concises fournissent des idées et allègent le travail de préparation et d'organisation de l'enseignement. Pour compléter les propositions d'activités didactiques, des notices informatives proposent des bases de référence sur le sujet. Ces documents sont destinés exclusivement aux enseignants et non aux élèves. Mais nous vous encourageons à les utiliser comme base pour concevoir pour votre classe des feuilles de travail ou de la documentation.

L'alimentation, à déguster avec plaisir

Les activités didactiques proposées se basent sur le plaisir d'expérimenter, les expériences individuelles et la mise en pratique par les enfants. Laissez donc suffisamment de temps aux enfants pour découvrir les aliments et étudier l'alimentation et mettez de côté vos propres expériences et représentations. Ces propositions ne souhaitent pas inculquer la notion de juste ou de faux en matière d'alimentation, mais plutôt susciter intérêt et plaisir pour la diversité alimentaire. L'éducation alimentaire doit sensibiliser les enfants à l'équilibre alimentaire, présenter positivement l'alimentation saine, et encourager la prise de conscience de l'importance d'une telle alimentation pour son propre corps et sa santé. Mais l'éducation alimentaire a ses limites, et tous les enfants ne deviendront pas de fins gourmets conscients et responsables de leur santé, suite à cet enseignement.

Découvrir et expérimenter les aliments

Ce concept d'enseignement souhaite faire découvrir une alimentation équilibrée, alliant plaisir et santé, mais en se servant de l'expérience personnelle des enfants. Celle-ci varie en fonction de l'environnement social, car les parents ou autres adultes responsables ont une influence décisive sur les habitudes alimentaires. Il faut tenir compte du fait que ce sont généralement les adultes qui font les achats et planifient les menus. Si l'environnement alimentaire n'est pas adéquat, il sera difficile pour l'enfant de manger sainement. Cet enseignement ne met donc pas l'alimentation familiale au premier plan et renonce à donner des explications détaillées sur ce qu'un enfant devrait exactement manger à la maison. L'expérimentation alimentaire et les découvertes qui en résultent seront plus efficaces pour donner à l'enfant l'envie de manger sainement.

Intégration aux branches de l'enseignement

Aborder le thème de l'alimentation saine sous divers angles influencera plus facilement le comportement au quotidien. Intégrer le thème de l'alimentation à diverses branches traditionnelles de l'enseignement a donc un intérêt tout évident. Le calcul du contenu en eau d'un organisme fait appel aux mathématiques. La description des groupes d'aliments peut être travaillée en français. L'éducation physique est la leçon idéale pour illustrer le rapport entre mouvement et alimentation. Quelques idées d'intégration aux branches de l'enseignement sont brièvement proposées. Elles peuvent être adaptées au niveau de la classe et elles permettront peut-être d'imaginer d'autres



« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »

Propositions d'activités didactiques pour l'école primaire

1. INTRODUCTION

exercices ou devoirs sur l'alimentation dans d'autres branches, de façon à montrer aux élèves que l'alimentation n'est pas qu'une question de cuisine.

Mesurer l'évolution

Les progrès de l'élève méritent d'être mesurés dans certaines activités. Comme la situation de départ est différente pour chacun, il ne s'agit pas d'atteindre une certaine performance, mais plutôt de mesurer l'amélioration individuelle des connaissances, des compétences et des représentations. Cela peut rendre l'activité attrayante pour l'enfant.

Le rôle des parents

Dans l'idéal, un mode de vie sain ne s'abandonne pas quand sonne la fin des cours, mais se prolonge dans le temps libre. Pour cela, les parents doivent être convaincu de l'intérêt de la démarche. Il est donc souhaitable de les réunir avant de commencer un projet d'éducation alimentaire, pour leur présenter la démarche et leur donner des informations sur le disque de l'alimentation (voir [ici](#)). Cela permet de susciter l'intérêt des parents et même parfois de les rassurer. Planifier des exercices à faire à la maison, durant le temps du projet est également un moyen d'intéresser les parents.

Le matériel nécessaire

Les propositions d'activités didactiques ont été développées sur l'idée que manger et boire avec plaisir fait appel à tous les sens. Des aliments, comme par exemple des fruits ou des légumes frais sont donc nécessaires pour quelques exercices, mais une attention a été portée à ce que cela n'implique pas pour l'enseignant une charge financière ou de travail trop importante. Sinon la plupart du matériel nécessaire est soit disponible dans une école ou facilement apporté de la maison. Quand un matériel particulier est nécessaire, les références de la source sont indiquées.

Des expériences avec les aliments

Il est important de prendre quelques précautions pour que les expériences se déroulent bien :

- **Respecter les règles d'hygiène** : utiliser des aliments frais, se laver les mains, laver les fruits et les légumes, utiliser des ustensiles propres.
- **Vérifier l'existence d'allergies alimentaires** : Informer les parents et leur demander si leur enfant souffre d'une allergie alimentaire.
- **Expliquer les étapes de l'activité** : préparer les enfants à l'expérience
- **Garantir la sécurité** : Bien dégager les postes de travail, utiliser des ustensiles adéquats



« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »

Propositions d'activités didactiques pour l'école primaire

1. INTRODUCTION

Impressum

Editeur

Société Suisse de Nutrition, Case postale 8333, 3001 Bern
Tel. 031 385 00 00, Fax 385 00 05, info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

Responsables de projet

Beatrice Liechti Laubscher, diététicienne dipl. ES, formatrice d'adultes dipl. ES, SSN
Angelika Welter, oecotrophologue diplômée, SSN
Muriel Jaquet, diététicienne dipl. ES, SSN

Collaboration scientifique

Christine Imhof, Enseignante en économie familiale, directrice de projet pédagogique, Berne
Catherine Gex, psychologue et pédagogue, Alimenterium Musée de l'alimentation, Vevey
Christian Ryser, directeur de projet Suisse Balance, Berne
Irene Hofmänner, institutrice, Berne
Dr. med. Josef Laimbacher, médecin chef de pédiatrie, Ostschweizer Kinderspital St. Gallen

Remarque

Les propositions d'activités didactiques présentes ont fait l'objet d'un pré-test auprès d'enseignants. Une évaluation complémentaire est organisée en 2009, entre autre dans le cadre de l'étude Ballabeina (voir plus bas). Les résultats seront pris en compte dans une 2^e édition des propositions d'activités didactiques.

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition remercie *éducation + santé* réseau suisse pour son soutien financier, les experts susmentionnés pour leur collaboration scientifique ainsi que les enseignants qui ont participé à l'évaluation de ces propositions d'activités didactiques.
La Société Suisse de Nutrition remercie également les collaborateurs de Ballabeina, projet de promotion de la santé à l'école enfantine dont sont en partie inspirées les propositions d'activités didactiques présentes. L'étude Ballabeina a été principalement soutenue par Promotion Santé Suisse et le Fonds national suisse de la recherche FNS.

